

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

OCTUBRE

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb formatge * · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · logurt natural amb mel 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb formatge s/lactosa * · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Postre de soja amb mel 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
15 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb formatge s/lactosa * · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Postre de soja amb mel 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
22 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb formatge s/lactosa * · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Postre de soja amb mel 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
29 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb formatge s/lactosa * · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 		

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.